



Elisa Korhonen

Vanhemman alkoholismin vaikutus lapsen ja nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin

Kasvatustieteen kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Luokanopettajan koulutus
2019

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta, luokanopettajakoulutus

Vanhemman alkoholismien vaikutus lapsen ja nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Elisa Korhonen)

Kandidaatintutkielma, 36 sivua

Huhtikuu 2019

Tässä kandidaatin tutkielmassani tarkoitukseni on selvittää, miten vanhemman alkoholismi vaikuttaa lapsen ja nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lähestyn aihetta tarkastelemalla kouluikäisen ja nuoruusikäisen normaalikehitystä, johon rinnastan vanhemman alkoholinkulutuksen vaikutuksia. Lisäksi pyrin selvittämään, miten lapsuudessaan vanhemman tai vanhempien juomista kohdannut aikuinen suhtautuu kokemuksiinsa, joita hän on lapsuudessaan juomisen myötä kohdannut. Minua kiinnostaa tietää, muuttuko aikuistumisen myötä suhtautuminen juomista ja sen osallisia kohtaan. Siten tutkimuskysymyksekseni muotoutui kaksi kysymystä: 1) Miten vanhemman alkoholismi vaikuttaa lapsen ja nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä 2) Muuttuko vanhempien alkoholismia lapsuudessaan kohdanneen nuoren suhtautuminen aikuistumisen myötä alkoholinkulutukseen, juovaan vanhempaan sekä itseensä.

Kandidaatin tutkielmani on kirjallisuuskatsaus, jossa olen pyrkinyt tutkimaan aihetta sekä suomenkielisten että ulkomaalaisten lähteiden kautta. Tutkielmassani lähestyn kouluikäisen ja nuoruusikäisen normaaliin kehitykseen vaikuttavien tekijöiden sekä alkoholin kulutuksen ja alkoholismien tunnuspiirteiden kautta vanhemman alkoholismista seuraavia vaikutuksia, jotka kohdistuvat lapsen ja nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvoinnin osa-alueisiin.

Tutkielmassani tuon ilmi, kuinka vanhemman alkoholismi vaikuttaa lapsen psyykkiseen hyvinvointiin muun muassa aiheuttamalla lapselle stressitilan. Stressitilaa pitävät yllä vanhempiin kohdistuvat ristiriitaiset tunteet sekä lapsen omien tunteiden tarkkailu ja peittely. Lisäksi leimautuminen ja pelko leimautumisesta lisää ahdistuneisuutta. Vanhemman alkoholismi heikentää myös lapsen itsetuntoa, minäpystyvyyden tunnetta, lisää masentuneisuutta sekä johtaa emotionaalisiiin vaikeuksiin. Sosiaalisessa hyvinvoinnissa vanhemman alkoholismien vaikutukset näkyvät muun muassa kaverisuhteissa; kavereita on vaikea saada sekä heitä kohtaan koetaan paineita. Tällöin syrjään vetäytyminen sosiaalisista tilanteista voi tuntua helpommalta. Lisäksi ihmissuhteiden vähyys voi johtua ulkopuolelta tulevasta hyljeksinnästä, jos lasta pyritään karttamaan. Sisarusuhteet voivat toimia suojatekijänä kaverisuhteiden puuttuessa, mutta suhteet myös sisaruksiin voivat olla huonot, jos sisaruksilla on epätasa-arvoiset roolit perheessä.

Yksilön suhtautumisesta aikuistumisen myötä juomiseen, juovaan vanhempaan sekä itseensä koskevat tutkimustulokset ovat vähemmän yhtenäisiä. Nuori voi suhtautua kielteisesti alkoholijuomista kohtaan, mutta toisaalta sosiaalinen perimä voi saada aikaan juomista. Lisäksi juomisesta voi tulla asioiden käsittelykeino, jos asioita ei ole osattu perheessäkään käsitellä keskustellen. Useissa tapauksissa yksilö kykenee antamaan vanhemmalleen anteeksi lapsuudessaan tapahtuneen juomisen. Anteeksiantamisen motiivina on todennäköisimmin oman hyvinvoinnin lisääminen sekä suhtautumisen muuttuminen juomisen syitä kohtaan. Siihen, miten vanhemman alkoholismi näkyy lapsen elämässä pitkäkestoisesti, vaikuttaa muun muassa se, miten usein juomista on ilmennyt sekä se onko yksilöllä suojatekijöitä elämässään. Lisäksi keskeistä on tunne vaikutusmahdollisuudesta omaan elämään.

Avainsanat: alkoholismi, itsetunto, lapsen minäkäsitys, psyykkinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Kouluikäisen ja nuoruusikäisen normaalikehitys.....	7
2.1	Lapsen ja nuoren kognitiivinen kehitys	7
2.2	Lapsen ja nuoren moraalien kehittyminen	8
2.3	Lapsen ja nuoren kokonaisvaltainen psykososiaalinen kehitys	9
3	Alkoholi	12
3.1	Alkoholi ja alkoholiriippuvuus	12
3.2	Suomalaisten alkoholin juomatottumukset	13
4	Vanhemman alkoholismille altistumisen vaikutukset lapsen ja nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin	15
4.1	Vaikutukset lapsen ja nuoren psyykkiseen hyvinvointiin	15
4.2	Vaikutukset lapsen ja nuoren sosiaaliseen hyvinvointiin.....	17
5	Alkoholistivanhemman lapsen suhtautumisen muuttuminen aikuisiän kynnyksellä juomista ja juomisen osallisia kohtaan.....	22
5.1	Alkoholistin lapsen suhtautuminen juomiseen nuoruudessa ja täysi-ikäisenä	22
5.2	Alkoholistivanhemman lapsen suhtautuminen lapsuuden kokemuksiinsa ja niiden vaikutuksiin itseään kohtaan aikuistumisen myötä	23
5.3	Muuttoko lapsen suhtautuminen juovaa vanhempaa kohtaan iän myötä?	26
6	Tulosten tarkastelua ja pohdinta	29
	Lähteet	34

1 Johdanto

Warpenius ja Mäkelä kuvaavat artikkelissaan *Missä suomalaiset juovat? - Alkoholinkäyttö koti- ja anniskeluympäristöissä*, kuinka vuonna 2016 77 % kaikista alkoholin käyttökerroista tapahtui kotiympäristössä. Kotiympäristöksi on laskettu oma koti, toisen koti, mökki tai vapaa-ajan asunto. Kotiympäristöissä tapahtuva alkoholin kulutus on lisääntynyt, sillä vuodesta 1968 sen on tilastoitu tulleen 2,5-kertaiseksi verrattuna vuoteen 2016 (Warpenius & Mäkelä, 2018). Tämän perusteella alkoholin käyttö koskettaa myös todennäköisesti lapsia, jos heitä on perheessä. Alkoholinkäytön runsaus ja juomatavat voivat vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen haitallisesti ja sillä, kuinka paljon he altistuvat aikuisten alkoholin käytölle voi olla haittavaiikutuksia säätelevä merkitys.

Roine ja Ilva osoittavat, kuinka joka neljäs lapsi on kokenut vanhempiensa käyttäneen liikaa alkoholia lapsuudenkodissaan. Artikkelin on osa raporttia, joka kuuluu osaksi Lasinen lapsuus -toimintaa. Lasinen lapsuus -hankkeen tuloksia vertaamalla huomataan, kuinka vuoden 2009 tulos, jolloin 23 % lapsista on kokenut vanhempiensa käyttäneen liikaa alkoholia lapsuudenkodissaan, on kasvanut vastaavien tutkimusvuosien 2004 ja 1994 luvuista. Vuonna 2004 19 % vastaajista koki vanhempiensa käyttäneen liikaa alkoholia lapsuudenkodissaan ja vuonna 1994 vastaava tulos oli vain 16 % (Roine & Ilva, 2009).

Edellisten tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että alkoholinkulutusta ja käyttöä tarkastellessa lasten osallisuus on keskeinen asia, mikä tulisi siten myös huomioida pyrittäessä vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi alkoholinkulutukseen ja toisaalta puuttumaan liialliseen alkoholinkäyttöön. Kuitenkin lasten osallisuus ja vanhemman juomisen vaikutukset lapsen kehitykseen ja arkeen on usein sivuutettu ja sen sijaan alkoholinhaittoja käsitellessä keskitytään ongelmiin, jotka kohdistuvat alkoholinkäyttäjään. Holmberg ohjeistaakin, kuinka vanhemman juomisesta seuranneiden kokemusten ja niiden myötä syntyneiden psyykkisten jälkien hoitamiseksi tulisi tuen suuntautua ennen kaikkea lapseen ja huomioida hänen yksilölliset tarpeensa. Pelkkä turvallisen ympäristön takaaminen ja lapsen voimavaroihin luottaminen eivät riitä. Lapsen huonoa oloa voi olla vaikea huomata, jos lapsi pyrkii peittämään sen. Vanhemman juomisen seurauksena syntyneen trauman käsittely ja aktiivinen sureminen ovat kuitenkin tärkeitä lapsen hoitamiseksi (Holmberg, 2003).

Alkoholin liikakäyttö ja suurkulutus ovat aina ajankohtaisia asioita. Halusinkin keskittyä kandidaatintyössäni tarkastelemaan lasten ja nuorten näkökulmaa vanhemman juomiseen. Mielestäni lasten osallisuus vanhemman juomisessa unohdetaan helposti, sillä lapsen vaikutusmahdollisuudet vanhemman juomiseen ja perheen arkeen ovat hyvin pienet, jos edes mahdolliset. Kuitenkin lapsen kärsimys tilanteessa voi olla suuri. Itäpuisto esittää väitöstutkimuksessaan, että lasten oman äänen esiintuominen vaikeassa tilanteessa olisi tärkeää. Lisäksi vanhempien juomisesta seurauksena oleva lasten leimautuminen tulisi saada loppumaan (Itäpuisto, 2005). Siten haluankin myös tietää, miten vanhemman juominen mahdollisesti vaikuttaa lapseen ja miten lapsi tai nuori itse kokee vanhemman juomisen.

Mahdollisista juomisen vaikutuksista minua kiinnostavat erityisesti psyykkiset vaikutukset muun muassa lapsen itsetuntoon ja minäkuvaan. Lisäksi pyrin selvittämään, miten psyykkiset vaikutukset osaltaan heijastuvat myös lapsen sosiaaliseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn, kuten kaverisuhteisiin ja vuorovaikutustilanteissa vaadittaviin taitoihin. Tutkimuskysymykseni on siten selvittää, miten vanhemman alkoholismi vaikuttaa lapsen ja nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Lisäksi minua kiinnostaa selvittää, muuttuuko lapsen suhtautuminen alkoholismia kohtaan hänen kasvaessaan ja saavuttaessaan täysi-ikä. Tarkastelen lapsen suhtautumisen muutoksia alkoholin kulutusta kohtaan, alkoholia liiallisesti käyttävää vanhempaa kohtaan sekä lapsen suhtautumisen muutoksia itseään kohtaan. Lisäksi pyrin samalla selvittämään, pystyykö nuori tai täysi-ikäinen tunnistamaan itsessään piirteitä, mitkä ovat seurausta vanhemman juomisesta ja sen aiheuttamista kokemuksista ja tunteista.

Tutkimusmenetelmäni on kirjallisuuskatsaus. Lähestyn aihetta tarkastelemalla kouluikäisen ja nuoruusikäisen normaalia kehitystä kuvaavaa tutkimusta ja kirjallisuutta. Sen myötä kirjallisuuskatsaukseni keskittyy 12-vuotiaista täysi-ikäisten saavuttaneiden nuorten kehityksen tarkasteluun. Pyrin rinnastamaan normaalia kehitystä kuvaavia tuloksia ja niissä ilmeneviä kehityksen herkkyyysvaiheita vanhemman alkoholinkäyttöön ja siitä seuraaviin vaikutuksiin lapsen ja nuoren kehityksessä.

2 Kouluikäisen ja nuoruusikäisen normaalikehitys

Tarkastelen ja pyrin selvittämään tutkimuskysymykseeni *Miten vanhemman alkoholismi vaikuttaa lapsen ja nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin* vaikuttavia tekijöitä tarkastelemalla kouluikäisen normaalikehitystä nuoruusiästä täysi-ikäisyyteen asti. Siten tutkimukseni pohjautuu vanhemman juomisesta seuraaviin vaikutuksiin noin 12-18-vuotiaiden lasten ja nuorten kohdalla. Bosma selittää, kuinka vanhemman päihdeongelma vaikuttaa eniten lapsiin heidän ollessaan kriittisessä ikävaiheessa; 6-7-vuoden iässä, varhaisnuoruudessa sekä teini-ikäisen loppuvaiheessa (viitattu teoksessa Ackerman, 1990). Lähestyn vanhemman alkoholismin vaikutuksia kuvaamalla lapsen ja nuoren kognitiivista kehitystä ja sen vaiheita, yksilön moraalinen kehitystä sekä kokonaisvaltaisen psykososiaalisen kehityksen vaiheita.

2.1 Lapsen ja nuoren kognitiivinen kehitys

Jean Piagetin kognitiivisen kehityksen teoria on keskeinen tiedon vastaanottamiseen, käsitteilyyn ja varastointiin liittyvä laaja kehityspsykologinen näkökulma, joka selittää ajattelun ja tieto-aidollisten valmiuksien kehittymistä (viitattu teoksessa Berger, 2014). Kyseisessä teoriassa kognitiivinen kehitys jaetaan neljään vaiheeseen, joista kaksi viimeistä sijoittuvat kouluikäisen ja nuoren kehitykseen.

Kolmas kognitiivisen kehityksen vaihe on Piagetin mukaan konkreettisten operaatioiden vaihe. Tällöin lapsi on noin 6-11-vuoden ikäinen. Tässä vaiheessa lapset ymmärtävät ja soveltavat loogiikkaa. Ajattelu rajoittuu vielä kuitenkin suoranaisiin kokemuksiin (Piaget, 1988). Tämän myötä myös kokemuksia, joita lapsi kohtaa tässä ikävaiheessa voidaan pitää merkityksellisinä, sillä ne korostuvat lapsen ajatuksissa ja lapsi käsittelee asioita siitä näkökulmasta, mistä hän itse ne kokee. Asioiden taustojen ja syiden erottaminen itse tilanteesta on vaikeaa, esimerkiksi toisen ihmisen käytöksen taustalla olevat vaikuttavat tekijät.

Piaget nimittää 12-vuoden ikää aikuisuuteen asti muodollisten operaatioiden vaiheeksi. Tällöin nuori kykenee jo abstraktiin ajatteluun ja käsitteiden käyttöön. Samalla eettiset, sosiaaliset ja moraaliset kysymykset kiehtovat ja tulevat osaksi nuoren elämää (Piaget, 1988). Tässä kognitiivisen kehityksen vaiheessa lapsi kykenee siis tarkastelemaan jo muiden ihmisten toimintaa laajemmin moraalisen kehittymisensä myötä. Sen myötä lapsi kykenee tarkastelemaan ja tulkitsemaan esimerkiksi toisen ihmisen käytöstä muistakin lähtökohdista, kuin niistä mitkä tilanteissa tulevat ilmi. Myös Keltikangas-Järvinen osoittaa, kuinka lapsen kognitiivisten taitojen

kehittyessä ja sosiaalisten strategioiden lisääntymisen myötä lapsi saa enemmän taitoja ja keinoja asioiden hallitsemiseen (Keltikangas-Järvinen, 2009).

2.2 Lapsen ja nuoren moraalin kehittyminen

Lawrence Kohlberg on luonut lapsen ja nuoren moraalin kehitystä selittävän teorian (viitattu teoksessa Berger, 2014). Kouluikäiset lapset kykenevät näkemään eron oikean ja väärän toiminnan välillä. Heidän henkilökohtainen moraalinsa koostuu ja muodostuu viiteryhmän arvoista, kulttuurin asettamista standardeista ja perheenkäytännöistä. Teoriassa moraalin kehitys jakautuu kolmeen moraalikehityksen vaiheeseen (Berger, 2014).

Kohlberg nimittää ensimmäistä tasoa esikonventionaaliseksi tasoksi. Tällöin lapsen oikein tekeminen ja toivotun mukainen käytös voi olla seurausta rangaistuksen välttämisestä. Lapsi pyrkiikin säilyttämään kuuliaisuuden auktoriteetin silmissä. Vääristä teoista kiinni jäämistä välttää. Lisäksi yksilö pyrkii vastaamaan vain omiin tarpeisiinsa, ja toisten miellyttäminen pohjautuu siihen, että vastavuoroisesti yksilö odottaa toisten toimivan halutulla ja hyväksytyllä tavalla häntä kohtaan (Kohlberg, 1981).

Kohlberg kutsuu toista moraalin kehityksen vaihetta konventionaaliseksi tasoksi. Tällöin lapsen toiminta ja sen taustalla oleva moraalit pohjautuvat havaittavissa oleviin käytäntöihin. Lapsi siis seuraa, miten hänen vanhempansa, opettajansa ja ystävänsä toimivat ja pyrkii toimimaan samoin. Tämän myötä lapsen moraalissa painottuvat sosiaaliset säännöt. Muilta tuleva sosiaalinen hyväksyntä toimii tällöin palkkiona oikeanlaisesta toiminnasta, konkreettisen palkkion sijaan (Kohlberg, 1981). Bergerin mukaan nuoruusiässä olevan lapsen kohdalla olisi kuitenkin myös tärkeää, että vanhemmat löytävät tasapainon vapauden antamisen sekä ohjeiden antamisen ja lapsen toiminnan kontrolloimisen välillä (Berger, 2014). Tällöin lapsi oppii paremmin itse kantamaan vastuun tekemisistään sekä toimimaan moraalisesti oikein, eikä vain mallintamaan toisten toimintaa. Kohlberg selittää lisäksi, kuinka konventionaalaisella tasolla yksilö alkaa sisäistämään ja toimimaan sen mukaisesti, että lakien noudattaminen ja kansalaista koskevien velvollisuuksien mukaan toimiminen on vaadittavaa, vaikkei virkavalta olisi paikalla (Kohlberg, 1981).

Kohlbergin mukaan lähestyessään aikuisikää yksilö pystyy saavuttamaan moraalin kolmannen tason; postkonventionaalinen taso. Tällöin yhteisten sääntöjen noudattamatta jättäminen on mo-

raalisesti sallittua, jos säännöt eivät hyödytä kaikkia osapuolia tai kaikki osapuolet eivät noudata niitä. Tällä moraalien tasolla yksilö kykenee erottamaan yksittäiset tilanteet ja yleiset käytännöt universaalien periaatteiden noudattamisesta. Esimerkiksi ihmishengen pelastamista pidetään tärkeänä, vaikka se vaatisi toimintaa vastoin yleistä moraalista ja lakeja (Kohlberg, 1981).

Lapsen ja nuoren moraalien voidaan siis sanoa kehittyvän rangaistuksen välttämisen ja omien halujen täyttämisen myötä sosiaalisten sääntöjen noudattamiseen ja auktoriteettien mallintamiseen ja lopulta moraalien pohjautumisen yksittäisten tilanteiden ja yleisten lakien tasapainoteluun. Tällöin yksilö tiedostaa sen, milloin yleisestä moraalista hyväksymättömänä pidetty asia on moraalisesti sallittua. Lapsen moraalit eivät kuitenkaan suoraviivaisesti kehity tämänkaltaiseksi, sillä esimerkiksi moraalien kehityksen toisessa vaiheessa muiden ihmisten toiminta luo pohjaa ja mallia lapsen moraalille ja siten aikuisten vääränlaisen toiminnan taustalla oleva moraalit voi muokata myös lapsen ja nuoren toimintaa ja moraalista.

2.3 Lapsen ja nuoren kokonaisvaltainen psykososiaalinen kehitys

Erik H. Erikson on luonut psykososiaalisen kehitysteorian, joka kuvastaa ihmisen kehitystä ja elämäntietä. (viitattu teoksessa Berger, 2014). Kehitysteoria koostuu kahdeksasta vaiheesta, joista neljäs, viides ja kuudes kehitysvaihe ovat kouluikäisen ja nuoren elämässä keskeisiä (Berger, 2014).

Neljäs kehitysteorian vaihe on Eriksonin mukaan ahkeruus vastaan alemmuus, jonka lapsi käy läpi varhaisessa kouluiässä. Lapsi kokee itsensä ahkeraksi tai alemmuutta muita kohtaan sen mukaan saako hän kokemuksia olevansa: pätevä vai epäpätevä, tuottava vai hyödytön sekä voittaja vai häviöjä. Itseluottamus ja siten ahkeruuden tunne ei välttämättä ole seurausta lapsen todellisista saavutuksista, vaan riippuu myös siitä, miten muut, erityisesti vertaiset kokevat lapsen saavutukset. Mahdollinen sosiaalinen hylkääminen on sekä syy alemmuuden tunteelle että seurausta alemmuuden tunteesta (Erikson, 1962; Erikson 1950).

Sosiaalisten kokemusten myötä lapsi rakentaa myös minäkäsitystään. Nurmi kuvaa toiminnan- ja tulkintatapojen prosessimallia, jota voidaan soveltaa myös ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpidossa. Minäkäsitys kuvastaa yksilön käsitystä omista kyvyistään ja olemassa olevista mahdollisuuksista. Minäkäsityksen muodostumiseen ovat vaikuttaneet aiemmat kokemukset ja

omasta toiminnasta saatu palaute. Onnistumisen näkeminen itsestä johtuvana asiana johtaa positiiviseen minäkäsitykseen (Nurmi, 2010). Minäkäsitys liittyy myös vahvasti yksilön itseluottamukseen. Liisa Keltikangas-Järvinen esittää, että itseluottamus tulee esille muun muassa siinä, kuinka paljon yksilö ajattelee kykenevänsä vaikuttamaan elämäänsä omilla valinnoillaan sekä siinä, miten hän pystyy hallitsemaan ongelmiaan ja asioitaan. Lisäksi terveen itsetunnon omaava henkilö uskaltaa tähtyä kohti korkeitakin vaatimuksia ja siten kohdata tietoisesti haasteita elämässään. Itsetunnon voidaan ajatella kuvastavan sitä, kuinka paljon ihminen näkee itsessään hyviä ominaisuuksia. Positiivisten ominaisuuksien korostuessa on yksilöllä hyvä itsetunto. Hyvän itsetunnon omaava ihminen tunnistaa vahvuksiensa lisäksi heikkoutensa, jolloin hänen minäkuvansa on totuudenmukainen (Keltikangas-Järvinen, 1994).

Nurmi selittää, kuinka negatiivinen minäkäsitys voi tilanteesta riippuen olla seurausta siitä, että yksilö perustelee onnistumistaan itsestään riippumattomilla asioilla, kuten tuurilla tai kokee taitojensa olevan puutteelliset epäonnistuessaan. Minäkäsityksen pohjalta yksilö reagoi tietyllä tavalla haasteellisessa tilanteessa. Lisäksi minäkäsitys vaikuttaa siihen, ovatko uuden tilanteen aikaansaamat odotukset ja ennakkoinnit negatiivisia vai positiivisia (Nurmi, 2010).

Eriksonin mukaan viidennen psykososiaalisen kriisin; identiteetti vastaan roolien hajaannus yksilö kohtaa nuoruusiässä. Tällöin nuori pyrkii selvittämään, kuka hän on, mikä voi olla myös hämmentävää, sillä monet erilaiset roolit ovat hyväksytyjä. Saavutettua identiteettiä kuvastaa yksilön tunne ja ymmärrys omasta yksilöllisyydestään, mikä on rakentunut aiempien kokemusten ja tulevaisuuden suunnitelmien myötä. Kriisin tiedostamista ja identiteetin löytämistä voidaan pitää nuoruuden ensisijaisena tehtävänä. Kriisi voidaan ratkaista tarkastelemalla uudelleen omien vanhempiensa ja kulttuurin tavoitteita ja arvoja. Näistä nuoren tulee hylätä osa ja hyväksyä osa osaksi itseään ja siten muodostaa oma identiteettinsä. Roolien hajaannus kuvastaa tilannetta, jossa nuori ei näytä tietävän tai olevansa kiinnostunut identiteetistään (Erikson, 1962; Erikson 1950).

Eriksonin mukaan kuudes kehitysteorian vaihe saavutetaan varhaisaikuisuudessa. Vaihetta kutsutaan läheisyys vastaan eristäytyminen. Tähän vaiheeseen vaikuttavat aiemmat vaiheet ja niissä tehdyt elämänvalinnat. Tämä kriisi syntyy voimakkaasta halusta jakaa elämänsä jonkun kanssa. Ihmisellä onkin synnynnäinen tarve yhteenkuulumiseen, yhteisöllisyyteen ja rakkautteen. Tavallisesti lapsuuden perhe tukee edelleen aikuiseksi kehittyvää lastaan tarjoten taloudellista ja emotionaalista tukea sekä kodin. Tällöin vanhempien persoonallisuus ja tavat vaikuttavat yhdessä elämiseen (Erikson, 1962; Erikson 1950).

Ackerman selittää, kuinka alkoholistiperheessä lapset voivat olla epävarmoja omien vanhempiensa rakkaudesta heitä kohtaan ja kokevat usein turvattomuutta (Ackerman, 2014). Eriksonin kuvaamassa läheisyys vastaan eristäytyminen kehitysteorian vaiheessa yksilöltä vaaditaan uhrauksia ja kompromisseja, jotta hän voi saavuttaa rakkauden ja yhteenkuuluvuuden perheen ulkopuolisiin ihmisiin. Eristäytyminen on erityisesti mahdollista eron tai kuoleman häiritessä vakiintuneita ihmissuhteita (Erikson, 1962; Erikson 1950).

Erik H. Eriksonin luomassa psykososiaalisessa kehitysteoriassa korostuu vahvasti muiden ihmisten rooli ja merkitys yksilön oman hyvinvoinnin ja kokonaisvaltaisen psykologisen kehityksen muodostumisessa. Huolehtivat aikuiset voivat omalla toiminnallaan ja vuorovaikutuksellaan lapsen kanssa tukea lapsen psykologista kehitystä arvostamalla lasta myös epäonnistumisen hetkillä, tukemalla lapsen oman identiteetin kehittymistä sekä kohtaamaan elämässä vastaan tulevat vaikeudet. Vanhempien tulee myös tukea lapsen valmiuksia olemaan haavoittuvainen ja siten mahdollistamaan myös lapsen omien ihmissuhteiden syntymisen perheen ulkopuolisiin ihmisiin.

3 Alkoholi

3.1 Alkoholi ja alkoholiriippuvuus

Kuoppasalmi, Heinälä ja Lönnqvist esittävät alkoholin olevan yleisin ja käytetyin päihde Suomessa. Alkoholin käytön seurauksena mahdollisesti kehittyvä alkoholiriippuvuus on pitkäkestoinen sairaus, jota toleranssin kehittyminen alkoholin juomista kohtaan edistää. Usein juomiskausien välissä on raittiita välijaksoja, jolloin alkoholi ei käytetä. Kuoppasalmi, Heinälä ja Lönnqvist toteavat, että alkoholismi uusiutuu kuitenkin usein, joten raittiiden jaksojen jälkeen alkoholin käyttöä jatketaan useissa tapauksissa (Kuoppasalmi, Heinälä & Lönnqvist, 2014).

Heikkinen-Peltonen, Innamaa ja Virta esittävät alkoholismien esiintymiselle olevan erilaisia selitysmalleja. Lääketieteellisen selitysmallin mukaan riippuvuus määritellään sairautena, johon on perinnöllinen alttius ja jonka tässä tapauksessa alkoholi aiheuttaa. Alkoholiriippuvuus eli alkoholismi on krooninen sairaus. Elimistö on riippuvainen alkoholista, jonka myötä voidaan puhua fysiologisesta riippuvuudesta. Tällöin elimistössä ilmenee fyysisiä vieroitusoireita, jotka usein johtavat alkoholin lisäkäyttöön. Sen sijaan biologisgeneettinen selitysmalli korostaa perinnöllisyyden merkitystä ja keskushermoston välittäjäaineissa tapahtuvia muutoksia, jotka vaikuttavat riippuvuuden syntyyn. Geneettisten tekijöiden tiedetään altistavan alkoholismille, mutta enemmän vaikuttavat ympäristötekijät sekä käyttäjän persoonallisuus ja elinolosuhteet (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta, 2016). Alkoholismien on ajateltu olevan myös geneistä ja perimästä irrallinen sairaus. Heikkinen-Peltonen kollegoineen tuovat ilmi, kuinka varhaislapsuuden perusturvallisuuden ja kiintymyssuhteen ongelmat voivat altistaa yksilön riippuvuudelle ja siten päihteiden liikakäytölle. Tällöin kyseessä on päihderiippuvuuden psykologinen selitysmalli (Heikkinen-Peltonen ym., 2016).

Alkoholismi on edellisten perusteella monen tekijän summa, mutta sen perusteella juovan tai muiden osallisten syyllistäminen ei näytä olevan kannattavaa. Ackerman selittää, kuinka alkoholiperheessä elävät lapset ovat jääneet aiemmin laiminlyödyiksi avulta, sillä ajatus päihdeongelmista muunlaisena ongelmana tai poikkeavuutena kuin sairautena, on ollut vahva ja osaltaan aiheuttanut koko perheen laiminlyömisestä. Alkoholiongelmaisten vanhempien lapset eivät myöskään ole uskaltaneet sosiaalisen arkuuden vuoksi kertoa perheen tilanteesta ulkopuolisille ja näin saada apua (Ackerman, 1990).

Kuoppasalmi kollegoineen avaa Cloningerin alkoholiriippuvuusluokitusta, jonka mukaan alkoholille riippuvaiset voidaan jakaa tyyppiin 1 ja 2. Suurimmalla osalla alkoholiriippuvaisista; 80 %:lla, juomiseen liittyy syyllisyyttä ja sen seurauksena ahdistuneisuutta. He myöskin hakevat hyväksyntää muilta. 20 % alkoholiriippuvaisista kuuluvat tyyppiin 2. Tällöin alkoholin käyttö on aloitettu usein jo lapsena tai nuorena. Juomiseen ei liity kielteisiä tunteita, kuten pyrkimystä ongelmien välttämiseen tai syyllisyyttä, vaan juomisen avulla pyritään saamaan huippuelämyksiä (Kuoppasalmi ym., 2014).

Lönnqvist, Henriksson, Isometsä ja Marttunen esittävät alkoholin käytön olevan liitännäisongelma muun muassa mielenterveydenongelmiin. Alkoholiongelma on taustalla noin puolessa Suomessa itsemurhan tehneen miehen tapauksessa. Lisäksi miehistä noin puolet ja naisista neljäsosa on alkoholin vaikutuksen alaisena itsemurhan tehdessään (Lönnqvist, Henriksson, Isometsä & Marttunen, 2013). Tiuhonen tuo esille, kuinka riippuvuus alkoholinkäyttöön lisää selvästi riskiä väkivaltaiseen käytökseen, erityisesti niiden henkilöiden kohdalla, joilla on jokin psyykkinen häiriö, kuten skitsofrenia (Tiuhonen, 2014).

Lönnqvist ja hänen kollegansa kertovatkin alkoholin liikakäytöstä seuraavan niin psyykkisiä, somaattisia kuin sosiaalisia ongelmia, mitkä heikentävät yksilön elämänlaatua (Lönnqvist ym., 2013). Myös Heikkinen-Peltonen ja hänen kollegansa ilmaisevat liiallisesta alkoholinkäytöstä seuravan ongelmia alkoholin käyttäjälle ja hänen läheisilleen. Juomisesta ilmenevät ongelmat ovat muun muassa päihdeperäiset sairaudet, onnettomuudet, perhe- ja ihmissuhdeongelmat, työssäkäyntiin ja opiskeluun liittyvät ongelmat sekä asumiseen liittyvät ongelmat (Heikkinen-Peltonen ym., 2016).

3.2 Suomalaisen alkoholin juomatottumukset

Heikkinen-Peltonen ja hänen kollegansa tuovat ilmi, kuinka suomalaiset juovat alkoholia (absoluuttinen alkoholi) keskimäärin 9-11 litraa vuodessa henkeä kohden. Miehet juovat kaikesta alkoholista kolme neljäsosaa (Heikkinen-Peltonen ym., 2016). Terveystieteiden tutkimuskeskus seuraa ja raportoi alkoholinkäytössä tapahtuneita muutoksia. Tilastojen mukaan vuonna 2017 alkoholia humalahakuisesti käytti 20-64-vuotiaista miehistä 20 % ja naisista viisi prosenttia. Tällöin alkoholia juodaan vähintään kuusi alkoholiannosta, vähintään kerran viikossa. Humalahakuisesti alkoholia kuukausittain 8.- ja 9.-luokkalaisista pojista käytti 11 %, vastaava luku tytöillä oli yhdeksän prosenttia. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 20 % pojista ja

17 % tytöistä käytti alkoholia humalahakuisesti. Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla vastaavat luvut humalahakuisessa juomisessa olivat pojissa 31 % ja tytöissä 25 % (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2018).

Heikkinen-Peltonen ja kollegat esittävät alkoholin suurkuluttajia olevan arvioiden mukaan 500 000-700 000 henkilöä Suomessa. Suurin osa päihdeongelmista on seurausta Suomen alkoholikulttuurista, johon kuuluu humalahakuinen juominen sekä alkoholin suurkulutus (Heikkinen-Peltonen ym., 2016).

Suomessa juodaan myös muihin Pohjoismaihin verrattuna runsaasti alkoholia. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen tilastoista ilmenee, kuinka Pohjoismaista ainoastaan Tanskassa alkoholin kulutus on Suomea runsaampaa. Väkevien alkoholijuomien kulutus Suomessa oli vuonna 2011 2,3 litraa sataprosenttiseksi alkoholiksi muutettuna, jokaista 15-vuotta täyttänyttä asukasta kohden. Muissa pohjoismaissa väkevien alkoholijuomien kulutus oli 1,1-1,5 litraa. Myös oluen kulutus on Suomessa suurinta verrattuna muihin Pohjoismaihin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2013). Maailman terveysjärjestö WHO:n raportti osoittaa, kuinka vuonna 2010 Suomessa juotiin puhdasta alkoholia jokaista 15-vuotta täyttänyttä asukasta kohden neljänneksitoista eniten kaikista Euroopan maista (WHO, 2014).

4 Vanhemman alkoholismille altistumisen vaikutukset lapsen ja nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin

4.1 Vaikutukset lapsen ja nuoren psyykkiseen hyvinvointiin

Singh osoittaa, kuinka vanhemman alkoholismi vaikuttaa lapsen minäpystyvyyteen ja hyvinvointiin. Tulokset on saatu tutkimalla 14-18-vuotiaita nuoria. 600:sta nuoresta puolet olivat alkoholistiperheestä ja puolet eivät. Minäpystyvyyden ja hyvinvoinnin välillä havaittiin positiivinen korrelaatio. Lapset ovat haavoittuvassa asemassa, jolloin juominen vaikuttaa käyttäjän lisäksi koko perheeseen. Vanhemman juomisella oli negatiivinen vaikutus nuoren henkilökoh- taiseen ja akateemiseen elämään. Lisäksi alkoholistien lapsilla on negatiivisena seurauksena suurempi riski muun muassa antisosiaaliseen käyttäytymiseen, masennukseen, ahdistuneisuus häiriöön sekä rikolliseen käyttäytymiseen. Vanhemman juomisella havaittiin lisäksi olevan yhteys lasten mahdollisiin psyykkisiin häiriöihin, emotionaalisiin vaikeuksiin sekä käyttäytymis- häiriöihin (Singh, 2017). Myös Windle tuo esille, kuinka vanhemman epäjohtonmukainen käyttäytyminen luo arvaamattoman ja epävakaa ympäristön, mikä voi heikentää lapsen hen- kistä ja emotionaalista kasvua (Windle, 1996).

Ackerman esittää, kuinka vanhemman juomisesta seuraava stressitila voi olla seurausta myös siitä, että lapsi joutuu tarkkailemaan omaa toimintaansa, mikä johtaa sisäisiin ristiriitoihin. Tästä seurauksena on lisäksi vihantunteiden, vastustuksen sekä ahdistuksen ilmeneminen. Esi- merkiksi alkoholiongelmaisen vanhemman samanaikainen rakastaminen ja juomisen vihaami- nen voivat johtaa tähän jatkuvaan stressitilaan (Ackerman, 1900). Lapsi voi myös joutua peit- telemään vaikeita tai negatiivisia tunteitaan perheessä. Itäpuisto osoittaa, kuinka lapsen omien tunteiden peittelyn taustalla voi olla pyrkimys ei-juovan vanhemman elämän helpottamiseksi. Lapsi voi esimerkiksi olla kertomatta itseä painavista asioista vanhemmalle, koska ei halua li- sätä ei-juovan vanhemman huolia ja näin suojelee häntä negatiivisilta tunteiltaan (Itäpuisto, 2005).

Haverfield ja Theiss osoittavat, kuinka leimautuminen alkoholistin lapseksi voi vaikuttaa lap- sen itsetuntoon. Itsetuntoa alentavan leimautumisen lieventämistä pidettiin tärkeänä yksilön emotionaalisen ja psykologisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Siten leimautuminen on yhtey- dessä muun muassa yksilön kokemuksiin masennusoireista, itsetunnosta sekä sinnikkyydestä

(Haverfield & Theiss, 2016). Myös Ackerman ilmentää, kuinka lapsilla voi ilmetä muun muassa ahdistuneisuutta, masennusta, huonoa itsetuntoa sekä häiriökäyttäytymistä seurauksena vanhempien juomisesta (Ackerman, 1990).

Ackermanin nostaa esille, kuinka päihdeongelmainen vanhempi voi laiminlyödä lapsen fyysisten tarpeiden lisäksi lapsen emotionaalisia tarpeita, sillä hänen voi olla vaikea huomata emotionaalisia riskejä, joille lapsi perheessä vallitsevan tilanteen vuoksi altistuu. Vanhemman juomista enemmän lapseen voikin vaikuttaa tunne hylkäämisestä sekä ristiriidat, joita elämään sisältyy juomisen seurauksena. Tämä johtuu osaltaan siitä, että hetkinä, jolloin vanhempi tai vanhemmat eivät juo, voivat riidat kuitenkin jatkua. Lisäksi juomiskertojen välissä voi olla pitempiäkin aikoja, jolloin vanhempien juomisesta on hengähdystaukoja. Kuitenkin myös raittiiden jaksojen aikana riidat ja perheessä ilmenevä jännittyneisyys usein jatkuvat. Tästä seurauksena olevassa stressitilassa eläminen vaikuttaa lasten persoonallisuuden kehitykseen (Ackerman, 1990).

Raitasalo ja Holmila osoittavat, kuinka äidin päihdeongelma lisäsi lasten psyykkisten kehitysten häiriöiden prosenttiarvon 10 %:iin, kun tilanteissa, joissa äidillä ei ollut päihdeongelmaa oli viidellä prosentilla lapsista todettu ensimmäisen seitsemän vuoden aikana psyykkisen kehityksen häiriö. Vastaavat luvut käyttäytymishäiriön esiintyvyyden suhteen olivat alkoholiongelmaisten äitien lapsilla yhdeksällä prosentilla ja ei päihdeongelmaisten äitien lapsilla kolmella prosentilla (Raitasalo & Holmila, 2012).

Vanhemman alkoholismiin voidaan sanoa vaikuttavan moninaisesti lapsen ja nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. Monet vaikutuksista, kuten vaikutus itsetuntoon tai masennuksen syntymiseen, ovat usein vaikeammin muutettavissa, sillä niiden ilmeneminen ja yhdistäminen lapsen kokemuksiin voi olla vaikeaa. Lisäksi omat vanhemmat eivät välttämättä kykene myöntämään lapsen hyvinvoinnin puutteita itselleen tai muille. Tällöin muiden lapsen elämässä olevien aikuisten merkitys korostuu, jotta lapsen hyvinvointia voitaisiin tukea. Ackerman pitääkin avun hakemista ja saamista tärkeänä. Ulkopuolisen avun avulla voidaan pyrkiä parantamaan lasten itsetuntoa ja luottamusta itseän. Turvallisuudentunteen luominen, oman olosuhteen hyväksyminen ja itsensä arvostaminen on tärkeää, jotta lapsi pystyisi kasvamaan ja elämään tasapainoisesti myös aikuisuudessa (Ackerman, 1990).

Lisäksi aikaisella puuttumisella voidaan mahdollisesti ennaltaehkäistä ongelmien kasaantumisen ja suureneminen. Itäpuisto esittää, kuinka sosiaaliviranomaisten puuttumista pidetään osal-

taan toivottuna ja ei- toivottuna. Heidän katsotaan usein oleva ainoa taho, joka voi puuttua perheen ja lasten asioihin. Kuitenkin Itäpuiston tutkimus osoittaa sosiaaliviranomaisten puuttumisen olevan vähäistä ja siten vain pieni osa perheistä saa tätä kautta apua. Sosiaaliviranomaisten puuttumista enemmän lapset kaipaisivatkin vanhempien ymmärrystä velvollisuudestaan selvittää ongelmat tai lähiympäristön ihmisten puuttumista perheen asioihin (Itäpuisto, 2005).

4.2 Vaikutukset lapsen ja nuoren sosiaaliseen hyvinvointiin

Vanhemman liiallinen alkoholinkäyttö ei vaikuta pelkästään lapsen psyykkiseen hyvinvointiin, vaan myös suoraan ja välillisesti lapsen sosiaalisiin suhteisiin ja hyvinvointiin. Wolfe ja Wolfe tuovatkin tämän ilmi, sanoessaan äidin alkoholismin vaikuttavan lapsen mielenterveyden lisäksi lapsen ihmissuhteisiin. Vanhemman alkoholinkäyttö vahingoittaa sekä välittömästi että pitemmällä aikavälillä lapsen mielenterveyttä ja ihmissuhteita. Siten alkoholistiäitien lapsilla on enemmän sekä sisäisiä että ulkoisia ongelmia, verrattuna lapsiin, joiden äiti ei ole alkoholiriippuvainen (Wolfe & Wolfe, 2016).

Breshears selittää alkoholisperheissä lapsien todennukaisemmin kohtaavan traumaattisia lapsuuden kokemuksia. Perheissä on muun muassa suurempi riski fyysiseen, emotionaaliseen ja seksuaaliseen hyväksikäyttöön. Myös alkoholistiperheen lapsilla itsellään on epäterveitä vihan hallintakeinoja, jotka vaikuttavat niin omaan kuin läheisten elämään. (Breshaers, 2015). Ackermanin osoittaa, kuinka USA:ssa joka viidesosan lastensuojeluviranomaisten tietoon tulleista rikostapauksista koskettavan alkoholiperheissä eläneitä lapsia (Ackerman, 1990).

Ackerman kertoo alkoholiongelman reaktiivisessa vaiheessa sosiaalisen eristäytymisen olevan yleistä. Tällöin kaikki perheenjäsenet usein pyrkivät kieltämään päihdeongelman, mikä edesauttaa eristäytymistä perheen ulkopuolisista ihmissuhteista. Eristäytyminen voi olla joko fyysistä eristäytymistä, jolloin konkreettisesti pyritään välttämään kontakteja perheen ulkopuolisiin ihmisiin, tai emotionaalista eristäytymistä. Fyysinen eristäytyminen voi johtaa emotionaaliseen eristäytymiseen, jolloin kielteiset tunteet yleistyvät ja samanaikaisesti niitä voidaan pyrkiä torjumaan. Samalla positiiviset emotionaaliset suhteet vähenevät, sillä energia menee perheen tilanteessa selviytymiseen (Ackerman, 1990).

Ackerman korostaa reaktiivisen vaiheen olevan erityisen haitallinen, jos se jatkuu pitkää, jolloin perheenjäsenet eivät kykene erottamaan itseään päihdeongelmasta. Siirryttäessä reaktiivisesta

vaiheesta aktiiviseen vaiheeseen, mahdollistuu yksilölle oman avuntarpeen huomaaminen ja avun saamisen myötä mahdollisuus muutokseen perheen toiminnassa. Vaikka alkoholiongelma edelleen jatkuisi, osataan perheessä käyttää aikaa ja huomiota myös alkoholiongelman ulkopuolisiin asioihin, kuten harrastuksiin (Ackerman, 1990). Tämä voi laajentaa perheen sosiaalisia verkostoja.

Wolfe ja Wolfe esittävät alkoholistiäitien lapsilla olevan samankokoiset verkostot, mutta etäisemmät suhteet sisaruksiin ja ystäviin, verrattuna muihin saman ikäisiin. He myös kokevat enemmän paineita suhteessa vertaisiin. Alkoholistivanhempien lapsien on myös vaikeampi saada kavereita ja heillä on vähemmän vierailuja kavereiden luokse. Vuorovaikutus luokkakavereihin on useammin negatiivista ja lisäksi eristäytyminen naapurustosta yleisempää, verrattuna muihin lapsiin (Wolfe & Wolfe, 2016). Myös Saarto osoittaa, kuinka kodissa ilmenevien ongelmien seuraukset vaikuttavat myös kodin ulkopuolelle; lasten ikätovereihin, koulunkäyntiin sekä harrastuksiin. Harrastuksia on usein myös vähemmän, mikä voi olla seurausta velvollisuuksista, joita lapsella on (Saarto, 1987).

Alkoholistivanhempien lapset voivat myös vältellä ikätovereiden seuraa, sillä häpeä ja pelko leimaavat elämää ja perhetilannetta (Ackerman, 1990). Sosiaalisista suhteista eristäytyminen ei ole aina lapsen oma valinta. Itäpuisto selittää, kuinka lähiympäristön ihmisten suunnalta suhtautuminen alkoholiongelmaisen henkilön lapsiin voi olla kielteinen ja muut aikuiset voivat jopa kieltää omia lapsiaan leikkimästä näiden lasten kanssa. Näin alkoholiongelmaisten vanhempien lapset suljetaan ulkopuolelle suhteessa muihin lapsiin eikä heitä tueta, vaikka perheen ongelmat olisivat tiedossa (Itäpuisto, 2005).

Itäpuisto nostaa esiin, kuinka alkoholistivanhempien lapsia kohtaan leimaajina voivat toimia sekä aikuiset sekä muut lapset ja nuoret. Leimautuminen vaikuttaa lapsen jokapäiväiseen elämään. Lapsen tulee arkisissakin asioissa miettiä etukäteen, miten hän toimii, sillä leimaantumista ja syrjintää voi helposti tapahtua arkisissakin tilanteissa (Itäpuisto, 2005). Millerin ja Kaiser osoittavat, kuinka leimatuksi tuleminen tuottaa stigman saaneelle negatiivisia tunteita, muun muassa ahdistusta, toivottomuutta, vihan tunteita sekä pelkoa. Lisäksi itsetunto voi heikentyä ja ihminen kärsiä masennuksesta (Miller & Kaiser, 2001). Myös Itäpuisto tuo ilmi, kuinka alkoholistivanhempien lapsilla voimakkaat negatiiviset tunteet ovat yleisiä (Itäpuisto, 2005).

Ackerman selittää, kuinka myös sisarussuhteet voivat olla alkoholiongelmaisessa perheessä huonot, mikä ilmenee eristäytymisenä sisaruksista, ongelmista puhumisen sijaan sekä vanhemmilta opittuna riitelemisenä. Sisarusten väliset suhteet voivat myös aiheuttaa ristiriitoja, jos joku sisaruksista joutuu ottamaan liikaa roolia ja vastuuta perheessä, tai negatiivisuus vanhemman suunnalta keskittyy aina häneen (Ackerman, 1990). Myös Saarto osoittaa, kuinka lasten keskinäiset roolit vaikuttavat heidän välisiinsä suhteisiin. Vanhemmat sisarukset saattavat muun muassa kantaa vastuuta nuoremmista sisaruksista. Nuorempia sisarusia voidaan esimerkiksi suojella samankaltaisilta kokemuksilta, joita vanhempi lapsi on itse joutunut kokemaan. Toisaalta tämä voi saada aikaan katkeruutta vanhemmassa lapsessa, koska vanhemmalta lapseltakaan ei tulisi vaatia tällaista, vaan hänenkin tulisi saada olla lapsi (Saarto, 1987).

Ackerman kuvaa näitä rooleja, joita lapsille voi syntyä alkoholistiperheessä tahtomattaan. Lapselle asetettu rooli vaikuttaa muun muassa siihen, miten lapseen suhtaudutaan ja siten myös lapsen myöhempään kehittymiseen ja suhtautumiseen itseään kohtaan. Näitä rooleja voidaan ajatella olevan neljä: 1) perheen sankari, joka usein on perheen vanhin lapsi ja toimii sen myötä aikuismaisesti, 2) syntipukki, johon perheen sisäiset ristiriidat kohdistuvat, minkä seurauksena lapsen häiriökäyttäytyminen voi lisääntyä, 3) kadotettu lapsi, joka usein on keskimäinen lapsi perheessä, minkä myötä hänellä ei ole yhtä selvää roolia perheessä ja mikä voi lisäksi johtaa epävarman identiteetin kehittymiseen lapselle sekä 4) maskotti, joka usein ollessaan perheen nuorin lapsi tulee suojelluksi perheen ongelmilta. Tämän seurauksena hänestä ei tule yhtä itsestä muihin lapsiin verrattuna. Lisäksi voidaan pitää haavoittumattomia yhtenä ryhmänä. Heistä on kasvanut terveitä aikuisia lapsuudesta selviytymisen lisäksi. Haavoittumattomia arvioidaan olevan alkoholiperheiden lapsista noin 10 % (Ackerman, 1990).

Edellisten perusteella tulee ilmi, kuinka vanhemman alkoholismi voi näkyä lapsen kykenemättömyytenä ihmissuhteiden luomiseen sekä vaikuttaa kielteisesti sisarusten välisiin suhteisiin. Wolfe ja Wolfe korostavat toisaalta, kuinka hyvät ihmissuhteet sisaruksiin ja ystävien olemassaolo voivat vähentää äidin alkoholinkäytön negatiivisia vaikutuksia lapsen mielenterveydelle. Huonolaatuiset ihmissuhteet ja sosiaalinen eristäytyneisyys voivat sen sijaan lisätä stressiä lapsen elämässä (Wolfe & Wolfe, 2016). Itäpuistokin selittää, kuinka sisarukset voivat tukea myös toisiaan, ja puhua toisilleen kokemuksistaan, mitkä ovat yhteisiä. Sisarukset voivat olla tärkein ja jopa ainut tuki selviytymisessä (Itäpuisto, 2005). Myös Saarto esittää, kuinka alkoholistiperheessä perheen ainoalla lapsella voi olla enemmän ongelmia, kuin jos lapsia olisi useampi. Ainut lapsi voi kokea suurempaa yksinäisyyttä ja eristyksessä oloa verrattuna lapsiin, joilla on

sisaruksia (Saarto, 1987). Tämäkin osoittaa hyvien sisarussuhteiden merkityksen hyvinvoinnin tukemisessa.

Myös Ackerman, kertoo perheen ulkopuolisten ihmissuhteiden olemassaolon olevan erityisen tärkeää. Se suojaa osaltaan oireilta, joita perheensisäisten hyvien ihmissuhteiden puuttuminen alkoholiperheen lapsille voi aiheuttaa (Ackerman, 1990). Perheen ulkopuolisten ihmissuhteiden muodostaminen vaatii lapselta kuitenkin rohkeutta. Ackerman selittää, kuinka alkoholistivanhempien lapset eivät välttämättä uskalla puhua perheen tilanteesta kavereilleen, sillä sen pelätään johtavan pilkkaamiseen tai hylätyksi tulemiseen. Osaltaan lasten luottamus muihin ihmisiin voi vähentyä myös seurauksena omien vanhempien ennakoimattomasta käytöksestä (Ackerman, 1990).

Nurmi esittääkin, kuinka yksilön aiemmat kokemukset sosiaalisista tilanteista ja niissä toimimisesta vaikuttavat siihen, millaisia odotuksia yksilölle muodostuu tulevia vastavanlaisia tilanteita kohtaan. Sosiaalisissa tilanteissa syntyneet negatiiviset kokemukset lisäävät todennäköisyyttä, että yksilö ennakoii epäonnistumistaan. Tämä johtaa usein sosiaalisista tilanteista vetäytymiseen (Nurmi, 2010).

Vanhemman alkoholinkäytöstä tulevat ongelmat voivat vaikuttaa lapsen sosiaalisiin suhteisiin myös vähentämällä voimavaroja ja energiaa, joita sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen vaatii. Itäpuisto kuvailee alkoholia käyttävän vanhemman usein häiritsevän lapsen unta pelottavalla käytöksellään, meluamisella tai tappelulla. Tämän seurauksena nukkuminen häiriintyy tai estyy kokonaan. Unenpuutteen seurauksena myös koulunkäynti voi kärsiä (Itäpuisto, 2005). Väsyneenä lapsen voi olla myös vaikeampi keskittyä ihmissuhteisiin ja niiden ylläpitämiseen.

Raitasalo ja Holmila selittävät alkoholiongelmaisten vanhempien lapsien joutuvan usein ottamaan liikaa vastuuta perheessä. Tämä osaltaan johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen vertaisryhmistä (Raitasalo & Holmila, 2012). Myös Ackerman osoittaa, kuinka lapsi voi joutua ottamaan vastuun kodinhoidosta ja sisäistämään aikuisen roolin perheessä (Ackerman, 1990). Itäpuisto selittää myös, kuinka lapset voivat joutua hoitamaan nuorempia sisarusiaan ja kodin asioita sekä huolehtimaan omasta koulunkäynnistään (Itäpuisto, 2005). Ackerman osoittaa, kuinka lapset myös pitävät itse itseään aikuismaisina, sillä heidän tulee käyttäytyä aikuismaisesti, jos vanhempi tai vanhemmat eivät kykene siihen. Lapsi joutuu torjumaan itseltään tavalliset elämäntavat, sekä tunteita ja käyttäytymistä, mitkä kuuluisivat hänen ikäisilleen. Ulkopuolisten voi olla vaikea huomata tätä, sillä lapsi käyttäytyy tavoin, joita yleisesti arvostetaan. Aikuisen

silmissä lapsi voi esimerkiksi näyttäytyä vastuullisena, johtamiseen taipuvaisena sekä käytöksessään kykenevyyttä esille tuovana (Ackerman, 1990).

Lapsen kykenemättömyyden luoda terveitä ihmissuhteita taustalla on kotoa opittu vääränlainen tapa kommunikoida perheenjäsenten välillä. Breshears osoittaa, kuinka alkoholistiperheiden toimivuus on negatiivinen verrattuna perheisiin, joissa ei esiinny alkoholismia. Tällöin kielteinen ja epäsuora viestintä on yleisempää. Esimerkiksi kielteisiin tilanteisiin suhtaudutaan välttelemällä ongelmaa, jolloin kommunikointi on passiivista (Breshears, 2015). Tällöin lapsi voi jäädä ilman sosiaalista hyväksyntää oikeanlaisesta toiminnasta, sillä perheen viestintä on epäselvää ja välttelevää. Itäpuisto kertoo, kuinka alkoholiongelmaiset vanhemmat voidaan kokea suhteessa lapsiin välinpitämättömiä tai joissakin tapauksissa jopa sadistisina (Itäpuisto, 2005). Tällöin lapsen moraali muodostuu virheelliseksi, jos se auktoriteettien malleihin pohjautuessa sisäistää vanhempien vahingoittavan toiminnan. Kodin ulkopuolisten ihmissuhteiden tärkeys korostuu perheissä, joissa kommunikointi on puutteellista. Niiden myötä lapsi voi saada terveitä malleja esimerkiksi vaikeiden asioiden käsittelyyn sekä tunteiden ilmaisuun.

5 Alkoholistivanhemman lapsen suhtautumisen muuttuminen aikuisiän kynnyksellä juomista ja juomisen osallisia kohtaan

5.1 Alkoholistin lapsen suhtautuminen juomiseen nuoruudessa ja täysi-ikäisenä

Holmberg selittää, kuinka vanhemman alkoholinkäytön seurauksena murrosiässä nuorelle on suurempi todennäköisyys päihteidenkäytön aloittamiseen, joko geneettisenä tai sosiaalisena seurauksena (Holmberg, 2003). Nuori voi kokea oikeudeksensa esimerkiksi alkoholin juomisen, koska nuoren vanhemmat tekevät samoin. Sekä nuori että vanhemmat voivat kokea, ettei vanhemmilla ole oikeutta tai mahdollisuutta tuomita lasta, koska ovat itse näyttäneet mallin alkoholinkäyttöön.

Myös Raitasalo ja Holmila osoittavat, kuinka vanhemman päihdeongelma voi olla lapsen ongelmien aikaansaajana. Tällöin lapselle ilmaantuvat ongelmat ovat osa sosiaalista perimää. Päihteitä käyttävien vanhempien lapsilla on esimerkiksi suurempi todennäköisyys toimia ongelmallisesti sekä käyttää päihteitä (Raitasalo & Holmila, 2012). Saarto osoittaa, kuinka lapset voivat kieltää oman ongelmansa alkoholinkäytön suhteen, jos he ovat päättäneet olla juomatta ja päätyvät kuitenkin juomaan alkoholia. Tällöin asian kieltäminen vähentää juomisesta seuraavaa syyllisyyttä (Saarto, 1987). Lapset sisäistävät erityisesti alkoholiongelman kieltämisen vuoksi vääränlaisia ja heitä vahingoittavia tapoja vaikeiden asioiden käsittelemiseen (Ackerman, 1990). Juomiseen liittyvä ongelma kuitenkin säilyy, jos sitä ei pystytä tunnistamaan ja myöntämään itselleen. Myös Raitasalo ja Holmila osoittavat, kuinka vanhempien alkoholinkäyttötapojen on havaittu välittyvän myös lapsille (Raitasalo & Holmila, 2014).

Ackerman selittää, kuinka lapset voivat myös oppia alkoholin olevan helppoa tapa vaikeiden asioiden käsittelemiseen ja sen seurauksena ajautua itsekin käyttämään alkoholia (Ackerman, 1990). Myös Saarto osoittaa, kuinka lapsi voi kokea alkoholin olevan vanhempiensa tavoin selviytymiskeino myös hänelle itselleen ja sen myötä ajautua itsekin käyttämään alkoholia liiallisesti (Saarto, 1987).

Berger selittää, kuinka useimmat nuoret kokeilevat huumeita, erityisesti alkoholia ja tupakkaa, riippumatta siitä, että tällaiset aineet heikentävät kehon ja aivon kasvua. Kansallisella kulttuurilla on vaikutus siihen, millaisia päihteitä nuoret käyttävät. Myös ikä, sukupuoli, yhteisö ja vanhempien puolelta tulevat tekijät ovat vaikuttavia tekijöitä (Berger, 2014).

Edellisten tutkimustulosten perusteella alkoholin liiallisella kulutuksella näyttää olevan suuri todennäköisyys tulla ilmi myös alkoholistin lapsen omissa juomatottumuksissa. Kuitenkin alkoholistin lapset eivät pidä vanhempiensa alkoholin juomisesta ja sen voisi ajatella koskettavan myös suhtautumista omaan alkoholin kulutukseen. Sanna Kaivosoja kertookin, kuinka alkoholistivanhempien lapset suhtautuvat alkoholin juomista kohtaan yleensä negatiivisesti. Kaivosojan Pro Gradu-tutkielman aineisto on kerätty kolmelta alakouluikäiseltä, jotka olivat osallistuneet vertaisryhmään, mikä oli suunnattu alkoholia käyttävien vanhempien lapsille. Myös muiden ihmisten alkoholinkulutukseen suhtautuminen oli erittäin kriittistä. Lapset eivät myöskään löytäneet tai ymmärtäneet alkoholin juomisessa olevan mitään hyötyjä (Kaivosoja, 2010). Kyseessä on alakouluikäisten lasten suhtautuminen alkoholin juomista kohtaan, joten kielteisyys alkoholin kulutusta kohtaan voi olla yleistä myös kohtuullisesti alkoholia käyttävien vanhempien lapsien mielestä. Toisaalta nuoruusiän myötä oma suhtautuminen juomista kohtaan voi helposti muuttua, vaikka omat vanhemmat käyttäisivät alkoholia liiallisesti.

Alkoholistin lapsella voidaan sanoa olevan taipumus alkoholin liikakulutukseen kuten vanhemmallaan sekä sen myötä juomiseen liittyvien ongelmien kieltämiseen. Oman ongelman tiedostaminen on ensimmäinen askel paranemiseksi. Omalle terveydelle ja hyvinvoinnille haitallisen toiminnan jatkaminen sen sijaan voi johtaa alkoholismin siirtymisen myös seuraaville sukupolville. Lisäksi usein voi olla kyse siitä, että juominen on vain yksi ongelmista, joita vanhempien juomisesta on seurannut. Tällöin ei voida myöskään lähestyä aihetta pelkästään siitä näkökulmasta, miten lapsen suhtautuminen juomista kohtaan on muuttunut perheestä irtautumisen myötä, jos alkoholistin lapsi on muuten saavuttanut vakaan arjen ja elämän. Siten sosiaalisen perimän aikaansaamassa alkoholin liikakäytössä ei ole kyse täysin yksilön omasta tahdosta käyttää alkoholia liiallisesti.

5.2 Alkoholistivanhemman lapsen suhtautuminen lapsuuden kokemuksiinsa ja niiden vaikutuksiin itseään kohtaan aikuistumisen myötä

Saarto osoittaa, kuinka alkoholistien lapsilla on suuri riski, että heille kehittyy erilaisia sairauksia, ongelmia ja häiriöitä, seurauksena vanhemman tai vanhempien juomisesta. Näiden ongelmien kehittyminen ja ilmeneminen on mahdollista lapsuudesta aikuisikään saakka. Ongelmat voivat ilmetä joko sen hetkisessä elämänvaiheessa, kun vanhempien juominen vaikuttaa lap-

seen tai myöhemmissä elämänvaiheissa esiin tullen (Saarto, 1987). Myös Jacob ja Windle selittävät, (viitattu teoksessa Raitasalo & Holmila) kuinka vanhemman alkoholiongelma ei vaikuta lapseen pelkästään lapsuus tai nuoruusiässä, vaan myös aikuisuudessa ongelmien kasaantumisenä ja ilmaantumisena (Raitasalo & Holmila, 2012). Tämän myötä alkoholistin lapsikin voi suhtautua itseensä eritavoin riippuen siitä, missä vaiheessa vanhemman juomisesta seuranneet vaikutukset tulevat ilmi ja miten vakavina. Siten myös juomisen vaikutukset aikuisuuden elämään ja sen hetkiseen hyvinvointiin eroavat toisistaan.

Ackerman selittää, kuinka päihdeongelma on perheessä jokaista perheenjäsentä koskettava asia. Se aiheuttaa jokaiselle perheenjäsenelle muun muassa stressiä ja pelkoja. Siihen miten perheenjäsenet yksilönä kokevat alkoholiongelmaisen juomisen vaikuttaa kolme keskeistä asiaa: 1) päihdeongelman aste, eli kuinka usein alkoholia käytetään, 2) päihdeongelmaistyyppi eli millainen käytös henkilölle on ominaista alkoholin vaikutuksenalaisena sekä 3) yksilölliset kokemukset päihdeongelmasta ja sen vaikutuksista. Lisäksi lapsen suhtautumiseen ja selviämiseen alkoholiperheessä vaikuttaa muun muassa lapsen ikä, lasten lukumäärä ja ikäjärjestys, ystävät, miten kauan juominen on kestänyt ja se, onko päihdeongelmainen äiti vai isä. Useimmat lapsen pitävät alkoholia liiallisesti käyttävää äitiä vahingollisempana kuin isää. Syynä voi olla äidin ja lapsen välinen tärkeä suhde tai yhteiskunnalta tuleva kielteisyys juovaa äitiä kohtaan (Ackerman, 1990).

Myös Itäpuisto osoittaa, kuinka lasten suhtautuminen vanhemman juomiseen vaihtelee sen mukaan käyttääkö alkoholia liiallisesti äiti vai isä. Isän kotiintuloa alkoholin vaikutuksen alaisena pelätään, toisin kuin äidin kohdalla lapset pelkäävät äidin kotoa juomaan lähtemistä ja siten poissaoloa. Äidin alkoholiongelma ja esimerkiksi baareissa oleminen koetaan hävettävämmäksi ja lisäksi se herättää enemmän ihmetystä ja kielteisyyttä myös ympäristössä. Äidin voidaan myös ajatella olevan useammin kodin ja perheen huolehtija, minkä myötä äidin juominen ja kotoa poissaoleminen voi tuntua pahemmalta. Siten kulttuuri osaltaan aikaansaa eroja siinä, miten vanhempien juomiseen suhtaudutaan. Toisaalta pojat ovat kokeneet isän juomisen erityisen tuskaa aiheuttavana (Itäpuisto, 2005). Jokaisen kokemus alkoholiperheessä elämisestä on siten yksilöllinen, ja perheen lisäksi tulisi huomioida päihdeongelman vaikutukset jokaiseen yksilöön (Ackerman, 1990).

Murrosiässä vanhempien alkoholismia kohdannut nuori tajuaa oman tilanteensa eroavaisuuden muista (Holmberg, 2003). Saarto kertoo, kuinka nuoruusiässä lapsella on mahdollisuus ottaa etäisyyttä perheeseensä ja malleihin, joita kotoa päin on annettu. Nuori voi suhtautua kodin

malleihin kriittisesti ja sen myötä ohittaa tavat, joita perheessä on välitetty (Saarto, 1987). Perheessä omaksuttujen käsitysten muuttaminen voi kuitenkin olla vaikeaa. Keltikangas-Järvinen osoittaa, kuinka tilanne, jossa yksilö on kokenut lapsuudestaan saakka olleensa vääränlainen vaikuttaa hyvän itsetunnon muodostamiseen myöhemmässäkin vaiheessa (Keltikangas-Järvinen, 2009). Siten irtautuminen perheenkäytännöistä ja malleista voi olla vaikeaa ja lapsi voi toistaa käsitystään itsestään huonona, mikä näkyy kykenemättömyytenä tarpeelliseen irtautumiseen perheestä.

Itäpuisto selittää, kuinka lapsilla voi olla voimattomuuden tunteita, seurauksena esimerkiksi siitä, etteivät vanhemmat näe perheen tilanteessa mitään ongelmallista. Lapsi kokee kyvyttömyyttä vaikuttaa asioihin. Lapset voivat kokea voimattomuutta myös sen kohdalla, miten vanhempien juominen on vaikuttanut heidän käytökseensä ja elämään. Lapsi voi pelätä esimerkiksi, että hänestäkin tulee alkoholin ongelmakäyttäjä. Vanhempien juomiseen voidaan pyrkiä vaikuttamaan osaltaan sen vuoksi, että lapsi pyrkii vähentämään haittoja, joita hänen omaan elämään aiheutuu vanhemman juomisen seurauksena. Oma hyvinvointi ja haittojen poistaminen toimii tällöin motivaationa, pyrittäessä vaikuttamaan vanhemman alkoholin juomiseen (Itäpuisto, 2005).

Päihteidenkäyttöön ja käyttäjiin liittyy usein vahva stigma, mikä käyttäjän itsensä lisäksi usein kohdistuu käyttäjän lapsiin leimaten heidätkin (Raitasalo & Holmila, 2012). Haverfield ja Theiss korostavat, kuinka alkoholismi helposti leimaa sekä alkoholinkäyttäjän että hänen läheisensä. Lapset voivat myös todistaa vanhempiensa tulleen leimautuneeksi, mikä johtaa tietoisuuteen leimautumisen vaikutuksista. Vanhempien juominen voidaan pyrkiä pitämään salassa muilta. Leimautumisessa voidaan erottaa kolme erilaista ulottuvuutta; syrjityksi tuleminen leimautumisen perusteella, pelko häpeän paljastumisesta sekä leimautumisen positiivinen ulottuvuus. Leimautumisen positiivisessa ulottuvuudessa lapsen kokemien kokemuksien voidaan nähdä johtaneen joustavuuteen ja kykyyn selviytyä vaikeistakin olosuhteista (Haverfield & Theiss, 2016).

Amodeo, Griffin ja Paris selittävät, kuinka vanhempien alkoholismi ei välttämättä johda negatiivisiin vaikutuksiin lapsen elämässä. Tutkimusartikkelin mukaan vanhemman alkoholismista seurasi naispuolisista vastaajista 65 %:lle negatiivisia vaikutuksia, 26 % ilmoitti positiivisia vaikutuksia ja seitsemän prosenttia ilmoitti neutraaleja vaikutuksia. Positiivisia vaikutuksia liit-

tyen vanhemman alkoholin liikkakäyttöön oli heillä, joilla oli saatavilla sosiaalista tukea, vähemmän perheen sisäisiä yhteenottoja ja heidän alkoholinkäyttönsä ei ollut ongelmallista (Amodeo, Griffin & Paris, 2011).

Myös Holmberg osoittaa, kuinka nuori voi suhtautua vanhemman juomisen aikaansaamiin kokemuksiin niin, että ne ovat antaneet hänelle vahvuuksia. Kokemukset voivat toimia henkisenä voimavarana selviytyä muista vaikeista tilanteista. Vaikeiden kokemusten kääntäminen voimavaraksi vaatii kuitenkin sen, että lapsella on ollut suojatekijöitä, silloin kun hänen on täytynyt kohdata ja selviytyä vaikeista tilanteista. Suojatekijöinä voivat toimia yksilöstä lähtöisin olevat piirteet, kuten persoonallisuus tai vuorovaikutustaidot sekä ympäristöstä lähtöisin olevat suojatekijät, kuten turvallinen kiintymyssuhde tai korvaavat kokemukset negatiivisten rinnalla. Lapsen kanssa toimivien aikuisten tulisi osata tarjota lapselle mahdollisuus suojatekijöihin ja niiden kehittämiseen, jotta vanhemman alkoholismista seuranneet oireet ja pahan olon kokemukset eivät vaikuttaisi liian kielteisesti lapsen ja nuoren kehitykseen. Tämä voi tapahtua muun muassa tukemalla lapsen itsetuntoa sekä harjoittelemalla tunnetaitoja (Holmberg, 2003).

Hyvän itsetunnon saavuttaminen tukee myös omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Heimpel, Wood, Marshall ja Brown selittävät hyvän itsetunnon omaavien henkilöiden pyrkivän poistamaan pahan olonsa, sen sijaan kuin matalamman itsetunnon omaavat pyrkivät ylläpitämään huonoa oloa ja käsitystä itsestään huonona, vaikka paremman mielialan saaminen olisi helppoa ja saatavilla (viitattu teoksessa Pervin, Cervone, John, 2005). Myös Salovey, Stroud, Woolery ja Epel osoittavat hyvään itsetuntoon liittyvän kyvyn ajattelun avulla muokata kielteinen kokemus positiiviseksi (viitattu teoksessa Kokkonen & Kinnunen, 2009).

5.3 Muuttoko lapsen suhtautuminen juovaa vanhempaa kohtaan iän myötä?

Breshears selittää alkoholistivanhempien lapsilla olevan motiiveja anteeksiantoon vanhemman juomista kohtaan. Anteeksiantamisen motiivina toimi kolme asiaa: 1) anteeksiantaminen seurauksena lapsen oman suhtautumisen muutoksesta vanhemman juomiskäyttäytymistä kohtaan, 2) lapsen pyrkimys henkilökohtaisen hyvinvointinsa tukemiseen ja vahvistamiseen sekä 3) anteeksianto alkoholismista paranemisen myötä (Breshears, 2015).

Breshearsin selittää hallitsevimman motivaation anteeksiantamiselle olevan ongelman poistaminen vanhemmasta tai vanhemmista, eli lapsen oman suhtautumisen muuttaminen vanhemman juomiskäyttäytymistä kohtaan. Tällöin pyritään ymmärtämään, miksi vanhempi toimii kyseisellä tavalla. Lapset pyrkivät erottamaan alkoholismin vanhemmasta ja ymmärtämään alkoholismin sairautena. Myös juomista ylläpitävien ulkoisien tekijöiden havaitseminen edistää anteeksiantoprosessia. Keskeistä on näkökulman muuttaminen alkoholismia kohtaan. Toiseksi anteeksiantoprosessin taustalla oli ajatus siitä, että vain anteeksiannon myötä voidaan itse elää tervettä elämää. Anteeksiantamiseen oltiin motivoituneita ja sitä pidettiin tavoiteltavana asiana erityisesti omaa hyvinvoinnin takia, vanhemman hyvinvoinnin sijaan. Kolmas motivaatio anteeksiannolle oli vanhemman raitistuminen. Raitistuminen muuttaa vanhemman käytöstä ja pyrkimyksiä sekä ymmärrystä ja sen myötä mahdollisuuksia vaikuttaa itse vanhempana lapsen anteeksiantoprosessiin (Breshears, 2015).

Breshears osoittaa anteeksiantoprosessissa olevan myös kolme erilaista strategiaa; epäsuora strategia, suora strategia sekä näiden välimuoto ”puoli-suora” (semi-direct) strategia. Epäsuora taktiikka anteeksiantoprosessissa on yleisin strategia, jossa anteeksianto osoitetaan sanattomasti. Anteeksianto osoitettiin tutkimuksessa muun muassa viettämällä aikaa vanhemman kanssa tai soittamalla hänelle. Jotkut alkoholistien lapset välttävät suoraa, sanallista anteeksiantoa, sillä se voi johtaa yhteenottoihin ja lisätä epämukavuutta osallisten välillä. Epäsuora anteeksiantostrategia voi olla seurausta siitä, että lapset ovat tottuneet olemaan huomaamatta alkoholista ja olemaan hiljaa, jolloin asioiden sanallistaminen voi olla vaikeaa. Aikuistumisen myötä voidaan kokea myös etäisyyttä ja riippumattomuutta perheeseen, jolloin asioiden uudelleenkäsittely voi tuntua vaikealta tai turhalta (Breshears, 2015).

Breshears selittää, kuinka suorassa toimenpiteessä anteeksianto tapahtuu suullisesti, joko kasvokkain tai puhelimitse. Vanhemmille voidaan esimerkiksi kertoa tunteista, joita alkoholiperheessä eläminen on aikaansaanut ja että vanhempien juominen on annettu anteeksi. Suora strategia sallii selkeän viestinnän sekä vanhemmille paremman mahdollisuuden osallistua anteeksiantoprosessiin (Breshears, 2015).

Breshearsin osoittamassa ”puoli-suorassa” strategiassa vanhemmille kerrottiin anteeksiannosta kirjeitse. Tällöin toiminta on suoraa, sillä anteeksianto osoitetaan verbaalisesti sanoin, mutta epäsuoraa, sillä lapsi ei ole paikalla kirjeen lukuhetkellä. Tämä antaa osallisille mahdollisuuden kertoa anteeksiannostaan, kuitenkin säilyttäen etäisyyden itsesuojelukeinona. Kirje toimii myös

mahdollisuutena niille, jotka ovat aloittaneet anteeksiantoprosessin, mutta joille kommunikointi vanhempaan ei ole mahdollista (Breshears, 2015).

Jokaisessa tilanteessa anteeksianto ei kuitenkaan ole mahdollista. Breshears selittää anteeksiantamattomuuden taustalta löytyvän kaksi syytä. Yleisin syy anteeksiantamattomuuteen oli juovien vanhempien toistuvat rikkomukset. Lapset joutuivat aloittamaan anteeksiantoprosessin tällöin aina alusta, vanhempien suunnalta tulevien uusien vastoinkäymisien vuoksi. Toiseksi lasten kokemukset vanhempien rikkomuksista olivat myös heitä kohtaan vakavuuden takia satuttavia, jolloin anteeksianto vaikeutui. Anteeksiantoa esti esimerkiksi vanhemman käyttäytymisen jatkuminen samanlaisena vaikei vanhempi enää joisi. Lisäksi rikkomusten pysyvät vaikutukset estivät anteeksiannon, tällöin muistot ja emotionaaliset arvet vaikeuttivat anteeksiantamista (Breshears, 2015). Miller, Worthington Jr.:n ja McDanielin selittävät (viitattu teoksessa Breshears) naisten antavan miehiä yleisemmin anteeksi vanhempiensa juomisen. Kokemukset voivat myös erota niiden välillä, jotka ovat ja jotka eivät ole aloittaneet anteeksiantoprosessia (Breshears, 2015).

Vanhemman juomisen anteeksiantaminen ei ole suoraviivainen prosessi, vaan se vaatii sekä vanhemman että aikuisen tahtoa anteeksiantamiseen ja välien selvittelyyn. Toisaalta anteeksiantaminen voi tapahtua ilman konkreettista osoitusta anteeksiantamisesta, jolloin vuorovaikutus vanhempaan ei ole välttämätöntä. Kuitenkin kumpienkin osapuolien vastaantulo ja yhteinen päämäärä edesauttavat anteeksiannon mahdollistumista ja toistensa ymmärrystä tilanteessa.

6 Tulosten tarkastelua ja pohdinta

Kandidaatin tutkielmani tarkoituksena oli selvittää, miten vanhemman alkoholismi vaikuttaa lapsen ja nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Vanhempien alkoholismi koskettaa tuhansia lapsia, joiden osallisuus usein sivuutetaan alkoholismia tarkastellessa. Vanhemman juomisen vaikutukset eivät kuitenkaan suoraan häviä lapsen aikuistuttua tai muutettua omilleen. Tämän osoittaa esimerkiksi alkoholistien lasten ajautuminen jo nuorella iällä päihteidenkäyttäjäksi sekä useiden ongelmien kasaantuminen, joiden alkuperää lapsen voi olla itsekin vaikea tunnistaa. Alkoholismi voi olla erityisesti alkoholistien lapsien mielestä vaiettava asia, sillä häpeä varjostaa vanhempien juomista. Asian tuominen vahvemmin yhteiskunnalliseen keskusteluun, voi siten johtaa pyrkimykseen vaikuttaa alkoholin kulutukseen ja ennen kaikkea tuen ja avun antamiseen alkoholismin avuttomille osallisille.

Kirjallisuuskatsauksessani tarkastelemat tutkimukset ja niiden tulokset osoittavat, kuinka vanhemman alkoholismi vaikuttaa moninaisesti lapsen ja nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tuloksista ilmenee muun muassa, kuinka vanhemman alkoholismi vaikuttaa lapsen ja nuoren psyykkiseen hyvinvointiin heikentämällä lapsen ja nuoren itsetuntoa, lisäämällä masentuneisuutta sekä tunnetta erilaisuudesta suhteessa muihin vertaisiin. Lisäksi lapsi joutuu usein myös ottamaan perheessä liian suurta vastuuta kodista ja sisaruksistaan suhteessa omiin kykyihinsä. Tämä lisää entisestään stressitilaa lapsen elämässä. Vanhemman alkoholismin vaikutukset lapsen ja nuoren sosiaaliseen hyvinvointiin ilmenivät tutkimuksissa pääosin lasten kaverisuhteiden vähyytenä tai kavereiden vähäisenä näkemisenä. Lapsella ei välttämättä ole voimavaroja kaverisuhteiden ja muiden sosiaalisten suhteiden huolehtimiseen, mikä lisää entisestään syrjään vetäytymistä ja erilaisuuden tunnetta. Lapsella voi myös olla suuret paineet kulsien ylläpitämiseen, jos hän pelkää kodin tilanteen paljastumisen johtavan esimerkiksi kiusaamiseen ja syrjintään. Tutkimuksista ilmeni lisäksi, kuinka lapsella voi olla turvattomuudentunteita, jos hän joutuu pelkäämään vanhempien tai sisaruksiensa turvallisuuden puolesta. Tämän myötä elämä voi tuntua jatkuvalta selviytymiseltä, mikä heikentää kokonaisvaltaisesti lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä.

Tutkielmassa esiin tulleista lapsen ja nuoren hyvinvointiin kohdistuvista vaikutuksista huolimatta, vaikutusten huomaaminen ja tunnistaminen voi olla vaikeaa, sillä lapsi voi pyrkiä peittelemään esimerkiksi vanhemman juomisesta seuraavaa omaa huonoa oloaan. Omien tunteiden peittelyn taustalla lapsella voi olla pyrkimys suojella ei-juovaa vanhempaansa lisähuolilta. Li-

säksi negatiivisten tunteiden peittäminen voi toimia kulissien ylläpitäjänä, jos lapsi pelkää leimautumista alkoholistin lapseksi. Tällöin lapsi voi kokea omista ongelmistaan hiljenemisen helpommaksi, kuin sen, että kertoessaan omista tunteistaan ja ajatuksistaan, toisi hän samalla kodin ongelmallisen tilanteen esille. Lapsi voi vaikuttaa ulospäin myös ikäisiään kypsemmältä, jos hän pyrkiessään tuomaan itseään mahdollisimman vähän esille, käyttäytyy asiallisesti ja huolehtii tehtävistään. Tällöin aikuisten voi olla entistä vaikeampi huomata lapsen vaikeaa tilannetta ja avun tarvetta.

Lapsen ongelmien taustalta voi olla myös vaikea tunnistaa vanhemman juomisen vaikutuksia, jos kodin ja siellä vaikuttavien tekijöiden roolia ei osata ottaa huomioon. Uskon, että monessa tilanteessa lapsen huonoon oloon osataan puuttua esimerkiksi tarjoamalla keskustelumahdollisuutta kouluterveydenhuollon kanssa. Näissä tilanteissa lapsi voi saada apua, mutta ongelmien taustalta ei välttämättä osata tunnistaa lapsen vanhemman juomista, joka voi olla osallisena monien ongelmien syntymiseen ja ilmenemiseen. Esimerkiksi lapsen syrjävetäytymiseen voidaan puuttua rohkaisemalla lasta muiden lasten kanssa toimimiseen sekä järjestää oppimistilanteet niin, että niissä muiden kanssa toimiminen olisi mahdollisimman helppoa ja luonnollista. Tällöin kuitenkin helposti voidaan ohittaa lapsen syrjään vetäytymisen taustalla olevat pohjimmaiset syyt ja sen myötä myös mahdollisuus havaita vanhemman runsaan alkoholinkulutuksen vaikutukset lapsen toimintaan ja käyttäytymiseen.

Tutkielmani tarkoituksena oli lisäksi selvittää, miten lapsen suhtautuminen alkoholin nauttimista ja juomisen osallisia kohtaan muuttuu täysi-ikä myötä. Tuloksista käy ilmi, kuinka lapset suhtautuvat pääosin kielteisesti alkoholin kulutusta kohtaan. Kuitenkin alkoholistien lapsilla on sosiaalisen perimän vuoksi suurempi todennäköisyys käyttää itsekkin alkoholia itselleen haitallisella tavalla. Tämä on huolestuttava asia, johon tulisi löytää oikealaisia puuttumis- ja käsittelytapoja. Tutkielmani tulokset osoittavat, kuinka juovalle vanhemmalle kyettiin antamaan anteeksi, usein seurauksena pyrkimyksestä oman hyvinvoinnin huolehtimiseksi. Lisäksi juomisen syiden ymmärtäminen edesauttoi anteeksiantoa. Vanhemman alkoholismi todennäköisesti vaikuttaa aikuisuudenkin elämään anteeksiantamisesta huolimatta, sillä lapsuuden kokemuksien unohtaminen on vaikeaa. Tämän osoittaa osaltaan se, että anteeksiantaminen osoittautui helpommaksi epäsuorasti, jolloin vaikeasta asiasta puhuminen voidaan välttää.

Vanhemman juomisen vaikutukset eivät siis rajoitu koskemaan ainoastaan lapsuusikää, vaan ne voivat seurata yksilöä läpi elämän. Tämänkin vuoksi aikainen puuttuminen perheen tilantee-

seen tulisi mahdollistua. Alkoholismia voidaan helposti pitää arkana asiana, jolloin siitä voidaan vaieta sekä yksilön, yhteisön kuin osaltaan myös yhteiskunnan tasolta. Tästä kertoo osaltaan se, että tavallisesti alkoholinkulutuksen kielteisiä vaikutuksia tarkastellessa korostetaan juomisen yhteiskunnallisia vaikutuksia, kuten runsaasta juomisesta seuraavia taloudellisia menetyksiä. Tunteet, joita juoja itse tai hänen läheisensä juomisen myötä kokevat, jätetään vähemmälle huomiolle. Asian käsittelemättömyys ja jopa vaikeneminen kuitenkin osaltaan ylläpitää ongelmaa, sillä tällöin emme tuo ilmi näiden ihmisten hätää, jotka joutuvat kärsimään vanhemman juomisesta tahtomattaan, eivätkä itse pysty siihen vaikuttamaan.

Myös ei-juovan vanhemman näkökulmasta ulkopuolisen tahon puuttuminen perheen tilanteeseen voi olla välttämätöntä tilanteen parantamiseksi, sillä avun hakeminen itse voisi aiheuttaa konflikteja vanhempien välille. Lisäksi ei-juova vanhempi voi ajatella, että avun hakeminen voisi näyttäytyä juovan vanhemman silmissä häntä vastaan asettumisena, mikä taas mahdollisesti johtaisi juomisen lisääntymiseen. Tämän myötä perheessä voidaan pyrkiä ennaltaehkäisemään yhteenottoja, mutta samalla tuetaan ja ylläpidetään tahtomattaan juomista. Myös lapset voivat oppia vaikenemaan ongelmista perheessä, sillä he toistavat helposti vanhempiensa tapaa vaieta vaikeista asioista. Tämän myötä ongelmat pidetään sisällä ja puretaan todennäköisemmin itselle tai muille haitallisella tavalla.

Kirjallisuuskatsauksessa hyödyntämistäni lähteistä käy selkeästi ilmi vanhemman alkoholismin negatiiviset vaikutukset lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Siten tutkimusongelmaan on onnistuttu vastaamaan. Lisäksi olen käsitellyt alkoholismin vaikutuksia pääosin monipuolisesti, huomioiden yksilön omien kokemusten merkityksen hänelle itselleen sekä vaikutusten näkymisen myös lapsuuden ja nuoruuden jälkeisessä elämässä. Siten tutkimustulokset ovat osoittaneet minulle itselleni paljon uusia hyvinvointiin kohdistuvia vaikutuksia, joita vanhemman alkoholismista seuraa. Vaikutusten moninaisuuden ymmärtäminen on kuitenkin helppoa, mikä voikin osaltaan kertoa siitä, että vanhemman alkoholismin vaikutuksia voi olla vaikea itse eritellä tai nimetä, vaikka niitä ilmentäisi omassa toiminnassaan.

Tutkimustuloksissa on keskitytty pääosin osoittamaan vanhemman alkoholismin haitallisten vaikutusten olemassa olon ilmeneminen, samalla sivuuttaen mahdollisten positiivisten tai neutraalien vaikutusten merkityksen. Jatkotutkimuksissa vaikutusten moninaisuuden huomioiminen voisi tehdä tutkimuksesta monipuolisemman ja samalla lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Tärkeää on myös huomata, ettei vanhemman juomista pidetä kaikkien lasten ongelmien ainoana

selittäjänä. Wong, Brower, Conroy, Lachance ja Craun selittävät, kuinka vanhemman alkoholismien on havaittu johtavan lasten ongelmakäyttäytymiseen. Kuitenkin uniongelmissa kärsivien lasten kohdalla on tutkiessa huomattu, kuinka uniongelmat lisäävät käyttäytymisongelmia, riippumatta siitä, ovatko lasten vanhemmat alkoholiongelmaisia vai eivät (Wong, Brower, Conroy, Lachance & Craun, 2018). Tämän tiedostaminen on tärkeää, jotta vanhemman alkoholismia ei pidetä suoraan ainoana lapsen oireiden aiheuttajana. Siten lähteiden valinnassa olisi voinut olla vielä enemmän kriittinen, jotta erilaiset näkökulmat aiheeseen liittyen olisivat tulleet paremmin ilmi. Voidaankin sanoa, että suuri osa vanhempien alkoholismia kokeneista lapsista ei todennäköisesti sallisi vanhemman juomista, mutta se ei kuitenkaan ole vaikuttanut lapsen hyvinvointiin radikaalisti, vaan lapsi on saanut kokea olevansa rakastettu ja että hänestä on välitetty. Tähän johtaneiden tekijöiden ymmärtäminen voi auttaa myös niiden lasten elämää, joilla ei ole synnynnäisiä voimavaroja, mitkä suojaisivat vanhemman alkoholismien vaikutuksilta.

Tässä tutkielmassani toin jo hieman esille vanhemman alkoholismilta suojaavien yksilön suojaajien roolia, kuten perheen ulkopuolisten ihmissuhteiden merkitystä. Jatkossa myös suojaajien selkeämpi huomioiminen olisi tärkeää, sillä niiden olemassa olon myötä vanhemman alkoholismi ei vaikuta kaikkiin lapsiin yhtä haitallisesti. Tällöin kuitenkin aihetta voisi rajata tarkastelemaan pelkästään vanhemman alkoholismien vaikutuksia lapsiin sekä suojaajien roolia, jotta aiheesta ei tulisi liian laaja. Siten myös toinen tutkimuskysymykseni koskien asenteiden muokkautumista juomista kohtaan ja suhtautuminen juomisen osallisia kohtaan voisi olla oma tutkimuksensa, jolloin sen tarkasteluun voisi syventyä tarkemmin. Tätä aihetta on todennäköisesti myös tutkittu vähemmän, jolloin siitä saatu tieto voisi olla monien lapsuutensa aikuisuudessa palaavien työkaluna asian käsittelyssä.

Tutkimustulosten myötä ymmärrän ja tunnistan paremmin yksilön hyvinvointiin kuuluvia tekijöitä, joiden taustalla voi vaikuttaa vanhemman alkoholismi. Tulevana opettaja haluan myös osata tukea näitä oppilaita hienovaraisesti – lapsi ei välttämättä tuo itse omaa pahaa oloaan ilmi asian suhteen, mutta aikuisen puuttuminen voi olla lapsesta kuitenkin huojentavaa ja samalla se osoittaa, että hänestä välitetään. Siten tutkielmani tieto on myös käytännön työssä hyödynnettävää. Vanhemman alkoholismien vaikutuksia koskevan tiedon tulisi mielestäni olla myös laajemmin yhteiskunnallisessa keskustelussa ja siten myös tukitoimien saaminen ja resurssien suuntaaminen avun tarvitsijoita kohtaan olisi helpompaa.

Kandidaatintutkielmassani esiin tulleiden tietojen myötä minulle on herännyt kiinnostus aiheen jatkotutkimiseen. Erityisesti toisen tutkimuskysymykseni - koskien lapsen suhtautumisen

muuttumista aikuistumisen myötä alkoholinkulutukseen, juovaan vanhempaan sekä itseään kohtaan - jatkotutkiminen olisi mielenkiintoista. Siten haastattelun käyttäminen tutkimusmenetelmänä olisi kiinnostavaa ja toisi sen myötä aihetta ilmi yksilöiden näkökulmasta. Omassa tutkielmassani hyödyntämieni lähteiden perusteella vanhempien alkoholismia on lähestytty pääosin lapseen kohdistuvien vaikutuksien näkökulmasta. Tällöin lapsi voidaan osaltaan kokea objektina, johon vanhemman juomisen vaikutukset kohdistuvat ilman, että lapsi tai nuori voisi itse vaikuttaa elämäänsä. Sen sijaan näkökulma, jossa keskitytään yksilön omiin kokemuksiin ja oman elämän vaikutusmahdollisuuksien havaitsemiseen ja tiedostamiseen korostaa yksilön subjektina oloa. Tästä näkökulmasta haluaisin lähestyä aihettani jatkossa.

Vanhemman alkoholismia lapsuudessaan kokeneiden haastattelemisen myötä olisi erityisen kiinnostavaa saada tutkimustuloksia siitä, miten yksilö on aikuistumisensa myötä tunnistanut muun muassa omassa toiminnassaan tai käyttäytymisessään piirteitä, mitkä ovat seurausta vanhemman juomisesta. Tämä on tärkeä asia yksilön hyvinvoinnin kannalta, sillä asioiden mahdollisen tiedostamisen myötä myös niiden muuttaminen voi olla helpompaa. Oman toiminnan taustalla olevien vaikuttavien tekijöiden huomaamista voidaan pitää myös tärkeänä, sillä esimerkiksi omina heikkouksinaan pitämien piirteiden syntymekanismien tiedostaminen voi olla vapauttavaa. Esimerkiksi vaikeus tutustua uusiin ihmisiin ei johdukaan omasta heikkoudesta antaa omasta persoonastaan muille, vaan taustalla voi olla pelko hylätyksi tulemisesta tai vaikeus luottaa muihin ihmisiin. Tämänkaltaisen ymmärryksen myötä itsensä hyväksyminen ja tunteminen paranee, mahdollistaen samalla paremmat edellytykset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Lähteet

- Ackerman, R. J., & Peltoniemi, T. (1990). Lapsuus lasin varjossa: lapsi alkoholiperheessä: opas vanhemmille, ammattikasvattajille ja hoitotyöntekijöille. Helsinki: VAPK-kustannus.
- Amodeo, M., Griffin, M., & Paris, R. (2011). Women's Reports of Negative, Neutral, and Positive Effects of Growing up with Alcoholic Parents. *Families in Society*, 92(1), 69-76.
- Berger, K. S. (2014). *The Developing Person Through the Life Span*. (9th ed ed.). New York, NY: Worth.
- Breshears, D. (2015). Forgiveness of Adult Children Toward Their Alcoholic Parents. *Qualitative Research Reports in Communication*, 16(1), 38-45. doi:10.1080/17459435.2015.1086419
- Wong, M. M., Brower, K. J., Conroy, D. A., Lachance, K. A., & Craun, E. A. (2018). Sleep characteristics and behavioral problems among children of alcoholics and controls. *Alcoholism; Clinical and Experimental Research*, 42(3), 603-612.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York N. Y.: W.W. Norton.
- Erikson, E. H. (1962). *Lapsuus ja yhteiskunta*. Jyväskylä: Gummerus.
- Haverfield, M. C., & Theiss, J. A. (2016). Parent's alcoholism severity and family topic avoidance about alcohol as predictors of perceived stigma among adult children of alcoholics: Implications for emotional and psychological resilience. *Health Communication*, 31(5), 606-616. doi:10.1080/10410236.2014.981665
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. (2016). *Mieli ja terveys*. (4. Uud. p. ed.). Helsinki: Edita.
- Holmberg, T. (2003). *Lapset ja vanhempien päihdeongelma: opas vanhemmille, lastensuojelun ammattilaisille ja muille lasten kanssa työskenteleville*. Helsinki: Lasten keskus.
- Itäpuisto, M. (2005). *Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapseudesta : Childhood experiences of living with problem-drinking parents*. Väitöskirja, Kuopion yliopisto. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Kaivosoja, S. (2010). *Lapsen kokemus vanhemman ongelmallisesta alkoholinkäytöstä ja siltä suojaavista tekijöistä*. Pro Gradu-tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: file:///C:/Users/Ellisa/Downloads/URN_NBN_fi_jyu-201006222136.pdf.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2009). Temperamentti – persoonallisuuden biologinen selkäranka. Teoksessa Metsäpelto, R., Feldt, T. (toim.). *Meitä on moneksi: persoonallisuuden psykologiset perusteet*. (s.49-69). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. (1994). *Hyvä itsetunto*. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.

- Kohlberg, L. (1981). *Essays on Moral Development*, vol. 1. The philosophy of Moral Development. Harper & Row, San Francisco.
- Kokkonen, M. & Kinnunen, M-L. (2009). Tunteiden säätelyssä persoonallisuus pelissä. Teoksessa Metsäpelto, R., Feldt, T. (toim.). *Meitä on moneksi: persoonallisuuden psykologiset perusteet*. (s.145-158). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kuoppasalmi, K., Heinälä, P. & Lönnqvist, J. (2014). Päihdehäiriöt. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.). *Psykiatria*. (11. uud. p. ed.). (s.485-550). Helsinki: Duodecim.
- Lönnqvist, J., Henriksson M., Isometsä, E. & Marttunen, M. (2014). Itsetuhokäyttäytyminen. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.). *Psykiatria*. (11. uud. p. ed.). (s.578-594). Helsinki: Duodecim.
- Miller, C. T., & Kaiser, C. R. (2001). A theoretical perspective on coping with stigma. *Journal of social issues*, 57(1), 73-92.
- Nurmi, J. (2010). Toiminta- ja tulkintatavat haasteiden kohtaamisessa ja ongelmien ratkaisemisessa. Teoksessa Metsäpelto, R., Feldt, T. (toim.). *Meitä on moneksi: persoonallisuuden psykologiset perusteet*. (s.111-127). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2005). *Personality: theory and research* (9th ed ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Piaget, J. (1988). *Lapsi maailmansa rakentajana: kuusi esseitä lapsen kehityksestä*. Porvoo; Hki; Juva: WSOY.
- Raitasalo, K. & Holmila, M. (2014). Alkoholinkäyttötapojen periytyminen ja vanhempien kasvatuskäytännöt. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.). *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. (196-204). Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki.
- Raitasalo, K. & Holmila, M. (2012). Äidin päihteiden käytön yhteys lapsen kokemiin haittoihin. *Yhteiskuntapolitiikka* 77 (1), 53-61.
- Roine, M. & Ilva, M. (2009). Joka neljännessä suomalaisperheessä käytetään lasten näkökulmasta liikaa päihteitä. Teoksessa Roine, M., Ilva, M. & Takala, J. (toim.). *Lapsuus päihteiden varjossa: vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä*. (s.26-38). A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57. Helsinki: A-klinikkasäätiö 2010. Multiprint Oy.
- Saarto, A. (1987). Perheen alkoholinkäyttö lapsen kannalta: "lapsi alkoholistiperheessä" tutkimusten valossa. Hki: [Helsingin kaupunki. Raittiustoimisto].
- Singh, A. (2017). Self-efficacy and well-being in adolescent children of alcoholic parents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(7), 619-621.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2013). Pohjoismainen alkoholitilasto 2011. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104396/Tr07_13.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2018). Päihdetilastollinen vuosikirja 2018 : Alkoholi ja huumeet. Helsinki: PunaMusta Oy. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-251-2>
- Tiihonen, J. (2014). Oikeuspsykiatria. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.). Psykiatria. (11. uud. p. ed.). (s.697-715). Helsinki: Duodecim.
- Warpenius, K. & Mäkelä, P. (2018). Missä suomalaiset juovat? - Alkoholinkäyttö koti- ja aniskeluympäristöissä. Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C. & Warpenius, K. (toim.). Näin Suomi juo: suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat. (s.112-124). Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy.
- WHO. Management of Substance Abuse Unit. (2014). Global status report on alcohol and health, 2014 World Health Organization.
- Windle, M. (1996). Effect of parental drinking on adolescents. Alcohol Health and Research World, 2(3), 18-22.
- Wolfe, J., & Wolfe, J. D. (2016). The effects of maternal alcohol use disorders on childhood relationships and mental health. Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology, 51(10), 1439-1448. doi:10.1007/s00127-016-1264-x